

ヒーローズ保育園(一般)

2025年12月分の献立

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 【郷土料理：島根県】	牛乳
昼食		○ごはん ○かっけいの香草パン粉焼き ○ほうれん草とれんこんの納豆和え ○だいこんと人参のみそ汁 ○ミニゼリー	○ロールパン ○ボークビーンズ ○ブロッコリーとコーンのサラダ ○コンソメスープ ○ヨーグルト	○ごはん ○豆腐チャンプル ○チンゲン菜のおかか和え ○大根としめじのみそ汁 ○オレンジ	○ハヤシライス ○水菜とトマトのサラダ ○野菜スープ ○バナナ	○ごはん ○さばの煮食い ○干し大根煮しめ ○のりふで ○煮りんご	○きのこスパゲティ ○ブロッコリーのサラダ ○オニオンスープ ○キウイ
午後		○牛乳 ○ちんすこう	○麦茶 ○昆布チーズおにぎり	○牛乳 ○ぶどうゼリー ○たべっこどうぶつ	○牛乳 ○ソーセージマフィン	○牛乳 ○清水ようかん	○牛乳 ○アンパンマンお野菜せんべい ○アンパンマンビスケット
		7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		○ごはん ○鶏肉の甘辛炒め ○キャベツともやしのごま和え ○かぼちゃと豆苗のみそ汁 ○バナナ	○ごはん ○さわら煮つけ ○白菜の和え物 ○わかめのみそ汁 ○オレンジ	○納豆そぼろ丼 ○チンゲン菜のおひたし ○もやしと長ねぎのみそ汁 ○ミニゼリー	○親子丼 ○かぼちゃの煮物 ○豆腐としめじのすまし汁 ○キウイフルーツ	○とん汁うどん ○じゃがいもの塩バター焼き ○キャベツと豆苗のおかか和え ○バナナ	○しらすチャーハン ○きゅうりのごま酢和え ○長ねぎとしめじのスープ ○ミニゼリー
午後		○牛乳 ○ほうれん草蒸しパン	○牛乳 ○バナナヨーグルト ○野菜バー	○牛乳 ○小魚トースト	○牛乳 ○スイートポテト	○麦茶 ○ごまおかかおにぎり	○牛乳 ○鉄チーズ ○マンナウエハース
		14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
午前		牛乳 【参観日：ひよこ組、りす組】	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 【クリスマス会&誕生日会】 【食育：ケーキデコレーション】
昼食		○ごはん ○かっけいの香草パン粉焼き ○ほうれん草とれんこんの納豆和え ○だいこんと人参のみそ汁 ○ミニゼリー	○ロールパン ○ボークビーンズ ○ブロッコリーとコーンのサラダ ○コンソメスープ ○ヨーグルト	○ごはん ○豆腐チャンプル ○チンゲン菜のおかか和え ○大根としめじのみそ汁 ○オレンジ	○ハヤシライス ○水菜とトマトのサラダ ○野菜スープ ○バナナ	○リースピラフ ○フライドチキン ○ツリーポテトサラダ ○かぼちゃポタージュスープ ○フルーツゼリー	○きのこスパゲティ ○ブロッコリーのサラダ ○オニオンスープ ○キウイ
午後		○牛乳 ○ちんすこう	○麦茶 ○昆布チーズおにぎり	○牛乳 ○ぶどうゼリー ○たべっこどうぶつ	○牛乳 ○ソーセージマフィン	○牛乳 ○誕生日&クリスマスフルーツパイ	○牛乳 ○アンパンマンお野菜せんべい ○アンパンマンビスケット
		21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食		○親子丼 ○かぼちゃの煮物 ○豆腐としめじのすまし汁 ○キウイフルーツ	○ごはん ○さわら煮つけ ○白菜の和え物 ○わかめのみそ汁 ○オレンジ	○納豆そぼろ丼 ○チンゲン菜のおひたし ○もやしと長ねぎのみそ汁 ○ミニゼリー	○手作りロールパン ○フリカデラ（デンマークハンバーグ） ○赤キャベツマリネ ○豆乳スープ ○ヨーグルト	○年越しうどん ○じゃがいもの塩バター焼き ○キャベツと豆苗のおかか和え ○バナナ	○しらすチャーハン ○きゅうりのごま酢和え ○長ねぎとしめじのスープ ○ミニゼリー
午後		○牛乳 ○スイートポテト	○牛乳 ○シュトーレン風ケーキ	○牛乳 ○小魚トースト	○牛乳 ○エープレスキーパー（パンケーキ）	○麦茶 ○ごまおかかおにぎり	○牛乳 ○鉄チーズ ○マンナウエハース
		28(日)	29(月)	30(火)	31(水)		
午前							
昼食							
午後							